PENGARUH BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN MODEL PROJECT BASED LEARNING TERHADAP KEJENUHAN BELAJAR SISWA KELAS XII

Dina Susanti
Dra. Nanik Suprihyatin, M.Pd.
Dra. Wahyu Murti Utami, M.Pd.
Program Studi Bimbingan dan Konseling, IKIP PGRI Wates

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh bimbingan kelompok dengan Model Project Based Learning Terhadap Kejenuhan Belajar Siswa Kelas XII Sekolah Menengah Kejuruan Ma'arif 1 Wates Kulon Progo Tahun Ajaran 2024/2025. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah semua siswa kelas XII Sekolah Menengah Kejuruan Ma'arif 1 Wates Kulon Progo Tahun Ajaran 2024/2025 yang berjumlah 340 siswa, karena jumlah populasi terlalu banyak maka peneliti mengambil jumlah sempel 172 siswa. Data dianalisis menggunakan uji validitas, reliabilitas, normalitas, homogenitas, dan uji-t. Hasil uji-t dengan nilai t-hitung sebesar 10,124, sedangkan t-tabel dengan df 168 dan taraf signifikansi 0,05 sebesar 1,974. Hal ini menunjukkan bahwa t-hitung lebih besar dari t-tabel maka menunjukkan ada pengaruh penerapan Model Project Based Learning Terhadap Kejenuhan Belajar Siswa Kelas XII Sekolah Menengah Kejuruan Ma'arif 1 Wates Kulon Progo Tahun Ajaran 2024/2025. Kesimpulan penelitian ini adalah bimbingan kelompok dengan Model Project Based Learning efektif mengurangi kejenuhan belajar siswa, sehingga disarankan untuk diterapkan secara berkelanjutan oleh guru bimbingan dan konseling di sekolah. Saran bagi sekolah hendaknya menyediakan waktu dan juga media bimbingan untuk melaksanakan berbagai metode bimbingan kelompok khususnya dengan model project based learning. Saran bagi guru BK sebaiknya lebih kreatif dan variatif dalam membuat media bimbingan kelompok. Saran bagi siswa sebaiknya lebih aktif berdiskusi, seperti mengeluarkan pendapat, menjawab masalah-masalah yang dihadapi teman dan memberikan saran kepada teman yang lain dalam mengikuti layanan bimbingan kelompok dengan model project based learning.

Kata Kunci: *Bimbingan Kelompok, Project Based Learning, Kejenuhan Belajar*

PENDAHULUAN

Latar Belakang

Proses pembelajaran di sekolah merupakan inti dari pencapaian tujuan pendidikan. Namun, realitas di lapangan menunjukkan bahwa siswa kerap mengalami *burnout* atau kejenuhan belajar akibat metode pembelajaran yang monoton, tekanan akademik, serta kurangnya variasi strategi belajar yang melibatkan keaktifan siswa. Kejenuhan belajar dapat ditandai dengan berkurangnya fokus, menurunnya motivasi, sikap meremehkan tugas, hingga capaian akademik yang rendah (Tanjung & Namora, 2022). Kondisi ini menjadi masalah serius di lingkungan Sekolah Menengah Kejuruan (SMK), termasuk di SMK Ma'arif 1

Wates, di mana sebagian siswa mengaku merasa bosan dan enggan mengikuti pembelajaran secara optimal.

Untuk menjawab persoalan tersebut, diperlukan strategi pembelajaran yang inovatif dan berpusat pada siswa. Salah satu alternatif yang diyakini efektif adalah penerapan *Project Based Learning* (PBL). Model ini menekankan pembelajaran berbasis proyek yang memungkinkan siswa terlibat aktif dalam eksplorasi masalah nyata, berpikir kritis, serta berkolaborasi dengan teman sebaya (Siregar, 2024). PBL tidak hanya berfokus pada capaian akademik, tetapi juga mengembangkan kemandirian, kreativitas, dan keterampilan sosial siswa (Meilasari *et al*., 2020). Jika diterapkan dalam konteks bimbingan kelompok, PBL diharapkan mampu menciptakan suasana belajar yang lebih menarik, bermakna, dan dapat mengurangi kejenuhan belajar.

Sejumlah penelitian mendukung efektivitas PBL maupun bimbingan kelompok dalam meningkatkan kualitas belajar siswa. Ramadhany *et al*. (2019) menemukan bahwa PBL berpengaruh signifikan terhadap hasil belajar sejarah siswa SMA. Ruddin (2024) menunjukkan bahwa penerapan PBL meningkatkan prestasi siswa SMK lebih dari 75% mencapai nilai di atas KKM. Penelitian oleh Noviyanti *et al.* (2024) mengungkap bahwa PBL mampu meningkatkan motivasi dan menekan kejenuhan siswa selama pembelajaran daring. Selain itu, Kurnia (2021) menegaskan bahwa variasi strategi pembelajaran, termasuk PBL, dapat mengurangi *learning burnout*. Penelitian lain oleh Tuzzahra *et al.* (2020) juga menyoroti bahwa PBL efektif mendorong kolaborasi, komunikasi, dan pemecahan masalah kompleks di kalangan peserta didik.

Meskipun demikian, sebagian penelitian lebih menekankan pada aspek akademik (hasil belajar), sementara penelitian yang secara khusus mengkaji peran PBL dalam konteks layanan bimbingan kelompok untuk mengatasi kejenuhan belajar siswa masih terbatas. *Gap analysis* ini memperlihatkan bahwa perlu adanya penelitian yang menitikberatkan pada integrasi bimbingan kelompok dengan model PBL, sehingga tidak hanya hasil akademik yang meningkat, tetapi juga kesehatan psikologis siswa dapat terjaga.

Berdasarkan uraian di atas, tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh bimbingan kelompok dengan model *Project Based Learning* terhadap kejenuhan belajar siswa kelas XII SMK Ma'arif 1 Wates Kulon Progo Tahun Ajaran 2024/2025. Penelitian ini diharapkan mampu memberikan kontribusi teoritis dalam pengembangan model layanan bimbingan kelompok yang inovatif, serta manfaat praktis bagi guru BK dan sekolah dalam mengurangi kejenuhan belajar melalui strategi pembelajaran yang menarik, kreatif, dan relevan dengan kebutuhan siswa.

Rumusan Masalah

Rumusan masalah yang dikemukakan peneliti dalam penelitian ini adalah "Bagaimana Pengaruh Bimbingan Kelompok dengan Model *Project based learning* Terhadap Kejenuhan Belajar Siswa Kelas XII Sekolah Menengah Kejuruan Ma'arif 1 Wates Kulon Progo Tahun Ajaran 2024/2025?"

Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah, adapun tujuan penelitian yang akan dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh Bimbingan Kelompok dengan Model

Project based learning Terhadap Kejenuhan Belajar Siswa Kelas XII Sekolah Menengah Kejuruan Ma'arif 1 Wates Kulon Progo Tahun Ajaran 2024/2025.

KAJIAN TEORI

Pengertian Bimbingan Kelompok

Menurut (Agus & Luthfiyani, 2017) Bimbingan kelompok adalah suatu kegiatan kelompok di mana pemimpin kelompok menyediakan informasi dan mengarahkan diskusi agar anggota kelompok menjadi lebih sosial atau untuk membantu anggota-anggota kelompok untuk mencapai tujuan-tujuan bersama. Selaras dengan pendapat Hasanah et al., (2022: 57) layanan bimbingan kelompok merupakan pemberian bantuan kepada peserta didik konseli melalui kelompok-kelompok kecil terdiri atas 2 (dua) sampai 10 (sepuluh) orang untuk pencegahan masalah, pemeliharaan nilai-nilai atau pengembangan keterampilan-keterampilan hidup yang dibutuhkan. Bimbingan kelompok harus dirancang sebelumnya dan harus sesuai dengan kebutuhan nyata anggota kelompok.

Layanan bimbingan kelompok merupakan suatu cara memberikan bantuan (bimbingan) kepada individu melalui kegiatan kelompok: Dalam layanan bimbingan kelompok, aktivitas dan dinamika kelompok harus diwujudkan untuk membahas berbagai hal yang berguna bagi pengembangan atau pemecahan masalah individu (siswa) yang menjadi peserta layanan. Dalam layanan bimbingan kelompok dibahas topik-topik umum yang menjadi kepedulian bersama kelompok.

Pengertian *Project Based Learning* (PBL)

Siregar (2024) menjelaskan mengenai *project based learning* adalah pembelajaran yang menempatkan proyek sebagai titik sentral dalam proses belajar mengajar. *Project based learning*, siswa secara aktif terlibat dalam penyelidikan yang mendalam tentang topik atau masalah tertentu melalui perencanaan, pelaksanaan dan penyelesaian proyek yang autentik dan relevan. Unsur kunci *project based learning* meliputi proyek autentik, pembelajaran berbasis masalah, kolaborasi dan komunikasi, pembelajaran berorientasi hasil dan pembimbing guru.

Model *project based learning* adalah model pembelajaran yang memberikan kesempatan kepada pendidik untuk mengelola pembelajaran di kelas dengan melibatkan kerja proyek. Kerja proyek merupakan suatu bentuk kerja yang memuat tugas-tugas berdasarkan kepada pertanyaan dan permasalahan yang sangat menantang dan menuntun peserta didik untuk merancang, memecahkan masalah, membuat keputusan melakukan kegiatan investigasi serta memberikan kesempatan peserta didik untuk bekerja secara mandiri (Wena dalam Lestari (2015).

Berdasarkan uraian di atas peneliti menyimpulkan bahwa penerapan model *project based learning* adalah suatu model pembelajaran yang efektif untuk membantu siswa mengembangkan. Keterampilan penting abad ke- 21 dan meningkatkan pemahaman konsep. Namun, dibutuhkan persiapan dan sumber daya yang memadai untuk menerapkan model ini secara efektif.

Pengertian Kejenuhan Belajar

Menurut Chaplin (Muhibbin, 2013) kejenuhan belajar dapat melanda siswa apabila ia telah kehilangan motivasi dan kehilangan konsolidasi salah satu tingkat ketrampilan tertentu

sebelum siswa tertentu sampai pada tingkat ketrampilan berikutnya. Pandangan ahli lain yaitu menurut Al-Qawiy (2004), kejenuhan merupakan tekanan yang sangat dalam terhadap kejenuhan. Kejenuhan adalah keadaan mental seseorang ketika mengalami kebosanan dan kelelahan yang luar biasa sehingga menimbulkan perasaan lamban, kurang semangat dalam melakukan kegiatan belajar.

Sedangkan menurut Ikhwan (Reba *et al*., 2023), kejenuhan belajar adalah jumlah waktu yang dihabiskan untuk belajar, tetapi tidak mendatangkan hasil. Hal ini selaras dengan pendapat yang dikemukakan oleh Agustina *et al.* (2019) bahwa kejenuhan belajar adalah suatu kondisi mental seseorang saat mengalami rasa bosan dan lelah yang amat sangat sehingga mengakibatkan timbulnya rasa lesu tidak bersemangat atau hidup tidak bergairah untuk melakukan aktivitas belajar.

Berdasarkan dari uraian di atas peneliti menyimpulkan bahwa. Kejenuhan belajar adalah periode dimana siswa tetap melaksanakan kegiatan belajar, tetapi tidak membuahkan hasil. Hal ini berdampak pada rendahnya hasil belajar, keterlambatan dalam melakukan kegiatan belajar, dan menunjukkan sikap kurang peduli terhadap proses belajarnya, seperti berbohong, menentang, hingga membolos untuk bersekolah.

Unsur-unsur kejenuhan belajar dapat terlihat dari kondisi fisik dan psikis seorang siswa. Selaras dengan Desmita (2009) mengemukakan bahwa terdapat empat unsur kejenuhan belajar karena tuntutan sekolah:

1. *Physical demands* (tuntutan fisik), maksudnya adalah stress yang dirasakan berasal dari sumber lingkungan fisik di sekitar sekolah. Contoh: berdiri, duduk, berjalan dan melempar.
2. *Task demands* (tuntutan tugas), maksudnya adalah tuntutan tugas sekolah yang menimbulkan perasaan tertekan dan kecemasan bagi seorang siswa. Contoh: kecepatan dan tekanan.
3. *Role demands* (tuntutan peran), tuntutan peran berkaitan dengan beberapa hal yang perlu dikomunikasikan Antara guru dengan orang tua, dengan harapan mampu membantu siswa untuk mencari solusi dari masalah yang sedang dihadapi. Contoh: tanggung jawab dan kerja sama.
4. *Interpersonal demands* (tuntutan interpersonal), tuntutan ini terbagi menjadi dua, yakni *personal social stressor* (stress yang berasal dari lingkungan social) dan *academic stressor* (stress yang berasal dari kegiatan belajar atau akademik). Contoh: kemampuan untuk berkomunikasi secara efektif dengan orang lain.

Kerangka Berfikir

Penerapan *project based learning* dilakukan untuk mengatasi kejenuhan belajar pada pembelajaran teori di Sekolah Menengah Kejuruan Ma'arif 1 Wates memiliki kejenuhan belajar yang tinggi. Hal ini dikarenakan dalam proses pembelajaran siswa tidak berpartisipasi selama proses pembelajaran berlangsung. Banyak siswa yang bermain, tidak focus, sehingga kurang optimal selama proses belajarnya di sekolah. Penggunaan model pembelajaran yang menarik menjadi salah satu cara untuk dapat mengajak siswa aktif selama proses pembelajaran, sehingga peran guru sangat dibutuhkan untuk menarik perhatian peserta didik dengan memilih metode pembelajaran yang sesuai.

Langkah yang dapat diambil dalam menangani kejenuhan belajar siswa salah satunya bimbingan kelompok. Layanan bimbingan kelompok merupakan suatu cara memberikan bantuan atau bimbingan kepada individu atau siswa melalui kegiatan kelompok. Dalam layanan bimbingan kelompok. Aktivitas dan dinamika kelompok harus diwujudkan untuk membahas berbagai hal yang berguna bagi pengembangan atau pemecahan masalah individu atau siswa yang menjadi peserta layanan.

Pengajuan Hipotesis

Berdasarkan kajian teori dan kerangka berpikir di atas dapat dirumuskan hipotesis kerja sebagai berikut:

Ha: "Ada pengaruh penerapan Model Project Based Learning Terhadap Kejenuhan Belajar Siswa Kelas XII Sekolah Menengah Kejuruan Ma'arif 1 Wates Kulon Progo Tahun Ajaran 2024/2025"

Ho: "Tidak ada pengaruh penerapan Model Project Based Learning Terhadap Kejenuhan Belajar Siswa Kelas XII Sekolah Menengah Kejuruan Ma'arif 1 Wates Kulon Progo Tahun Ajaran 2024/2025"

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan di SMK MA'ARIF 1 Wates yang beralamat di jalan Puntodewo, Gadingan, Wates, Kulon Progo DIY. Proses penelitian untuk pengumpulan data dan informasi akan dilakukan pada bulan Maret-April tahun 2025. Penelitian ini memakai pendekatan kuantitatif karena seluruh data yang dikumpulkan disajikan dalam bentuk angka dan dianalisis menggunakan teknik statistik. Penelitian ini menggunakan *control group pretest-posttest.* Desain ini dilihat perbedaan pencapaian antara kelompok eksperimen dengan pencapaian kelompok kontrol. Dalam hal ini siswa diberi tes sebagai pre-test, kemudian siswa diberi perlakuan berupa bimbingan kelompok dan setelah bimbingan kelompok diberi tes sebagai post-test dengan alat ukur yang sama.

Penelitian ini menggunakan *probability simple random sampling* dengan menggunakan tabel kreci didapatkan taraf signifikan 5% dari siswa 340 dengan taraf 5% didapatkan 172 siswa. Siswa yang termasuk dalam populasi penelitian ini adalah semua kelas XII SMK MA'ARIF 1 Wates. Dari jumlah populasi tersebut peneliti mengambil jumlah sampel 172 siswa dengan taraf kesalahan 5%.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hipotesis pada penelitian (Ha) adalah "Ada pengaruh penerapan Model *Project Based Learning* Terhadap Kejenuhan Belajar Siswa Kelas XII Sekolah Menengah Kejuruan Ma'arif 1 Wates Kulon Progo Tahun Ajaran 2024/2025". Hipotesis (Ho) adalah "Tidak ada pengaruh penerapan Model *Project Based Learning* Terhadap Kejenuhan Belajar Siswa Kelas XII Sekolah Menengah Kejuruan Ma'arif 1 Wates Kulon Progo Tahun Ajaran 2024/2025".

Syarat uji-T yaitu nilai sig <0,05 dan nilai t-hitung > t-tabel, diperoleh t-hitung sebesar 10,240. Untuk menentukan t tabel dapat ditentukan dari df pada tabel uji-t yaitu 170 dengan taraf signifikansi 5% maka berdasarkan tabel ditribusi t diperoleh nilai t tabel sebesar 1,974. Syarat uji t yaitu nilai signifikansi <0.05, jika dilihat pada tabel nilai signifikansi sebesar 0,00 maka sudah memenuhi syarat pertama. Syarat kedua yaitu t-hitung

> t-tabel, diperoleh nilai 10,240 1,974 hasil ini sudah memenuhi syarat kedua. Dengan demikian maka Ho ditolak dan Ha diterima, yang menyatakan "Ada pengaruh penerapan Model *Project Based Learning* Terhadap Kejenuhan Belajar Siswa Kelas XII Sekolah M Kejuruan Ma'arif 1 Wates Kulon Progo Tahun Ajaran 2024/2025".

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dengan menggunakan uji-t menunjukkan bahwa siswa yang diberi perlakuan bimbingan kelompok Project Based Learning memiliki nilai lebih tinggi dibandingan dengan siswa yang tidak diberi perlakuan bimbingan kelompok *Project Based Learning*. Siswa Kelas XII Sekolah Menengah Kejuruan Ma'arif 1 Wates Kulon Progo Tahun Ajaran 2024/2025. Dengan perolehan nilai t-hitung sebesar 10,240 dan bila dibandingkan dengan nilai signifikansi yaitu 0,05 dan derajat kebebasan 170 adalah 1,974 dengan demikian t-hitung 10,240 lebih besar daripada t-tabel 1,974.

Oleh karena itu hipotesis nilai (Ho) yang menyatakan "Tidak ada pengaruh penerapan Model *Project Based Learning* Terhadap Kejenuhan Belajar Siswa Kelas XII Sekolah Menengah Kejuruan Ma'arif 1 Wates Kulon Progo Tahun Ajaran 2024/2025" ditolak, dan sebaiknya hipotesisi (Ha) yang menyatakan "Ada pengaruh penerapan Model *Project Based Learning* Terhadap Kejenuhan Belajar Siswa Kelas XII Sekolah Menengah Kejuruan Ma'arif 1 Wates Kulon Progo Tahun Ajaran 2024/2025", diterima.

Penerapan *Project Based Learning* mendorong peningkatan motivasi, prestasi akademik, serta partisipasi siswa, sekaligus memberi ruang untuk berinovasi dan berkreasi dalam menemukan solusi atas permasalahan yang kompleks. Aktivitas yang beragam dan menantang dalam metode ini membantu siswa mengembangkan kemampuan pemecahan masalah, kerja sama, komunikasi, dan pengelolaan sumber daya, sehingga pembelajaran terasa lebih bermakna. Selain itu, pengalaman langsung dalam merencanakan dan mengelola proyek membuat siswa lebih tertarik dan merasa pembelajaran relevan dengan dunia nyata. Suasana belajar yang menyenangkan dan interaktif ini menjadi salah satu faktor penting dalam mengurangi kejenuhan belajar, karena siswa tidak hanya menerima materi secara pasif, tetapi terlibat aktif dalam menciptakan pengetahuan mereka sendiri. Dengan demikian, *project based learning* bukan hanya meningkatkan keterampilan berpikir kritis dan kreatif, tetapi juga efektif menciptakan lingkungan belajar yang menarik dan memotivasi.

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan diperoleh hasil uji-t dengan nilai t-hitung sebesar 10,240 sedangkan t-tabel dengan df 170 dan taraf signifikansi 0,05 sebesar 1,974. Hasil analisis menunjukkan bahwa t-hitung lebih besar dari t-tabel maka menunjukkan ada pengaruh penerapan Model *Project Based Learning* Terhadap Kejenuhan Belajar Siswa Kelas XII Sekolah Menengah Kejuruan Ma'arif 1 Wates Kulon Progo Tahun Ajaran 2024/2025. Maka Ha dapat diterima.

DAFTAR PUSTAKA

Agus, R. K., & Luthfiyani, V. (2017). Strategi bimbigan dan konseling komprehensif dalam perencanaan karir siswa SMP. *G-COUNS Jurnal Bimbingan Dan Konseling 1*(2), 1–12.

Agustina, P., et1. (2019). Analisis faktor penyebab terjadinya kejenuhan belajar pada siswa dan usaha guru BK untuk mengatasinya. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling 4(1), 92–102.*

Desmita. (1st ed.). (2009). *Psikologi Perkembangan*. Yogyakarta: Remaja Rosdakarya.

Hasanah Intan. Dkk. (1st ed.). (2022). *Bimbingan kelompok teori dan praktik*. Surabaya: Duta Creative.

Kurnia, D. (2021). Dinamika gejala kejenuhan belajar siswa pada proses belajar online faktor-faktor yang melatarbelakangi dan implikasinya pada layanan bimbingan keluarga (penelitian terhahap siswa kelas viii mts negeri 3 bandung tahun pelajaran 2020/2021). *TEACHING: Jurnal Inovasi Keguruan Dan Ilmu Pendidikan 1(1), 1–10.*

Lestari, T. (2015). *Peningkatan Hasil Belajar Kompetensi Dasar contoh-contoh Ilustrasi Dengan Model Pembelajaran Project Based Learning dan Metode Pembelajaran Demonstrasi Bagi Peserta Didik Kelas XI Multimedia SMK Muhammadiyah Wonosari*. Tesis. Tidak diterbitkan. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.

Meilasari, S., et1. (2020). Kajian model pembelajaran problem based learning (PBL) dalam pembelajaran di sekolah. *BIOEDUSAINS:Jurnal Pendidikan Biologi Dan Sains 3(2), 195–207.*

Muhibbin, S. (2013). *Psikologi belajar* (rev.ed.). Jakarta: Raja Grafindo Persada.

Noviyanti, D. V., et1. (2024). Pengaruh bimbingan belajar, regulasi emosi, dan metode pemberian tugas terhadap kejenuhan belajar siswa di sma khairunnas gunung anyar surabaya*. Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajaran, 7(2), 3717–3730.*

Ramadhany, A., et1. (2019). Influence Using the Project-Based Learning Model in History Learning on Learning Outcomes Student Class XI IPS MAN Temanggung. *IJHE Indonesian Journal of History Education*, 4(2), 39–48.

Reba, Y. A., Permana, H., & Sulistianingsih. (1st ed.). (2023). *Psikologi Pendidikan*. Bogor: Eureka Media Aksara.

Ruddin, R. H. (2024). Pengaruh Model Pembelajaran PjBL Terhadap Hasil Belajar Siswa di SMK Negeri 7 Makassar. *Jurnal MediaTIK: Jurnal Media Pendidikan Teknik Informatika dan Komputer 7(3), 41–47.*

Siregar, T. (2024). *Merancang project based learning : panduan praktis untuk pembelajaran berbasis proyek yang efektif*. New York: Deepublish.

Tanjung, W. U., & Namora, D. (2022). Kreativitas Guru dalam Mengelola Kelas untuk Mengatasi Kejenuhan Belajar Siswa di Madrasah Aliyah Negeri. *Jurnal Pendidikan Agama Islam Al-Thariqah*, *7*(1), 199–217.

Tuzzahra, R., et1. (2020). Pengembangan lkpd berbasis model pjbl materi bangun ruang sisi datar di smp negeri 14 kota bengkulu. *Jurnal Penelitian Pembelajaran Matematika Sekolah*, *4*(1), 69–81.